

いざという時に備えよう

災害時に役立つ防災クッキング

冬を美味しく!
Wellness
Cooking



今回は保存食の缶詰やカンパンを美味しく食べられるレシピをご紹介します。耐熱ポリ袋を使ったパッククッキングという調理法は、洗い物が少なく、水を節約できて後片付けも簡単! いざという時に困らないように一度試してみよう。

鶏テリ卵パスタ

※耐熱ポリ袋を使用

▶ 材料 (1人前)

- パスタ(ロングスパゲッティ).....100g
- 水.....150ml
- A
 - 焼き鳥缶(たれ味).....1缶
 - ゴマ油.....小さじ1
 - 麵つゆ(3倍濃縮).....小さじ2
 - おろしニンニク(チューブ).....小さじ1/4
- 卵.....1個
- 塩・コショウ.....適量
- マヨネーズ.....大さじ1
- 海苔.....適量

▶ 作り方

1. 耐熱ポリ袋に半分に折ったパスタと水を入れ、1時間浸しておく。
2. 鍋の底に耐熱皿を敷き、鍋の半分ほどまで水を入れて沸騰させる。
〈point〉耐熱ポリ袋が直接鍋に触れると溶けて破れる可能性があるため、必ず耐熱皿を敷いておきましょう。
3. 別に用意した耐熱ポリ袋に卵を割り入れ、塩・コショウをふる。袋の外から黄身を軽く手でつぶし、袋の空気を抜きながら上の方で口を結ぶ。



4. 1のポリ袋にAを入れて、袋の空気を抜きながら上の方で口を結ぶ。
〈point〉3と4の工程では材料の火の通りを良くし、空気が膨張して袋が破裂するのをさけるため、できるだけ空気を抜いてください。
5. 鍋に4を入れ、中火にしてふたをする。トングなどでひっくり返しなが、パスタの包装に記載されている分数ゆでる。ゆであがったら鍋から取り出し、袋を開けて中身をまぜておく。
6. 鍋に3を入れ、全体的に火が通るようにトングなどでひっくり返しなが約2分ゆでる。
7. 6の袋を開けてマヨネーズを入れてまぜ、5のパスタに乗せて海苔をふればできあがり。

アドバイス 加熱後はタオルなどを使って作業し、やけどに注意しましょう。



カンパンキャラメルマシュマロ

※耐熱ポリ袋を使用

▶ 材料 (作りやすい分量)

- カンパン.....30g マシュマロ.....20g キャラメル.....20g

▶ 作り方

1. 耐熱ポリ袋にカンパンを入れて砕く。
2. 1にマシュマロ、キャラメルを入れて、袋の空気を抜きながら上の方で口を結ぶ。
3. 鍋の底に耐熱皿を敷き、鍋の半分ほどまで水を入れて沸騰させる。
4. 鍋に2を入れ、時々ひっくり返しなが約3分加熱する。
〈point〉マシュマロとキャラメルを溶かして、よくまぜましょう。
5. 鍋から取り出し、袋のまま薄く伸ばして冷ます。固まったら食べやすい大きさにカットしてできあがり。

アドバイス 冷蔵庫が使える場合は、冷蔵庫で冷やすとカットしやすくなります。

〈レシピ協力〉

管理栄養士
YUNTAN CAFEオーナー
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

YUNTAN CAFE (ユンタンカフェ)

- 11:30~16:00、弁当11:00~ ● SNSでお知らせ
- 0798-40-6230 ● 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分
- 西宮市甲子園5番町1-27
- <https://www.instagram.com/yuntancafe/>

